¡¡ Hola familia !!

Tenemos unos días aún por delante de estar en casa, por eso os queremos hacer una serie de recomendaciones para que las tengáis en cuenta:

1. Es importante mantener los **horarios y** la **rutina habitual**. Acostarse y levantarse a la misma hora y establecer rutinas para las tareas y horarios de juego. De esta manera, cuando volvamos al cole a los peques les costará menos hacerlo.

2. Es conveniente que **todos los días nos vistamos** y **no** nos quedemos en **pijama el día entero.**

3. Con las prisas, en ocasiones, acabamos haciendo cosas por ellos, que, sin lugar a dudas, podrían realizar ellos solos. Puede ser un **buen momento para trabajar la autonomía** a la hora de vestirse, doblar su ropa o ducharse.

4. **Sistema de recompensas**. Sortea el tiempo que los peques podrán usar para videojuegos, Smartphone y cualquier dispositivo electrónico. No puede estar todo el día delante de ellos, por eso, negocia con las tareas diarias el tiempo. Por ejemplo: "si ayudas a poner la mesa y a recogerla, luego te dejo el móvil 15 minutos".Aunque los niños/as siempre deberían participar en el hogar, esto les da la oportunidad de ganarse el tiempo y desarrollar independencia.

5. **Conversación sobre la emergencia**: No pasa nada por hablar con los peques sobre la situación. Es una realidad que estamos viviendo y constantemente sale en la televisión y la radio. Si tu peque te dice que está preocupado por lo que está ocurriendo, no le digas que "no se preocupe", todo lo contrario, habla con él/ella y pregúntale qué es lo que le preocupa. Cuéntale con calma lo que ocurre y hazle ver que es algo pasajero y que si hacemos caso en todo lo que nos dicen, pronto podremos volver al cole y salir a jugar con los amigos. Trata el tema con tranquilidad y naturalidad. Te dejamos algunos links que explican muy bien qué es el coronavirus a los más pequeños: https://youtu.be/U2v8Gbc6UlM https://youtu.be/Wp_iVVUkmsg .

6. **LA HIGIENE**: Siempre es importantísimo mantener una higiene adecuada, pero mucho más en estos días. Que no olviden **lavarse las manos** constantemente con

jabón. En este link encontráis algunos consejos de la importancia de lavárselas y cómo hacerlo:

https://youtu.be/9Zel5nbJkl4

https://youtu.be/Zdm76tRylI8

7. **Es importante que los peques se mantengan activos.** Para eso podéis programar actividades como hacer ejercicio en casa, manualidades, juegos de mesa, cocinar…. Dale la oportunidad de elegir a tus niños. Os dejamos aquí algunas ideas que podéis hacer en casa para que estos días sean lo más amenos y divertidos posibles:

   - Montar una fiesta de y/o fiesta de baile con sus canciones favoritas, disfraces e invitaciones.
   - Un libro de letras. Que los niños/as hagan dibujos de algo que comience con cada letra del alfabeto.
   - Ver los álbumes de fotos familiares y hacer fotos divertidas para crear un nuevo álbum.
   - Pintar con acuarelas, con los dedos, con globos... (sean creativos).
   - Hacer una tarde de juegos de mesa en familia.
   - Crear títeres con bolsas de papel, con calcetines o con los materiales que tengan en casa.
   - Cine en casa. Películas y palomitas de maíz.
   - Sombreros de papel.
   - Preparar una merienda saludable, todos juntos.
   - Jugar al escondite.
   - Inventarse un cuento. Incluso podéis mezclar varios cuentos y jugar a la "ensalada de cuentos".

- Podéis crear collares con hilo, palomitas y/o cereales...

- VIDEOLLAMADAS con la familia y otros amigos del cole. Aunque nos tengamos que quedar en casa, no tenemos por qué perder el contacto con nuestros seres queridos. Por eso, podéis fechar una hora para hacer una videollamada por whatsapp, skype, zoom… con otros miembros de la familia o amigos y amigas del cole para ver cómo están y pasar un rato con ellos/as.

- Animad a los peques a hacer dibujos y colgarlos en las ventanas. Así cuando se asomen, pueden ver los dibujos de otros niños/as y sentirse acompañados/as.

- ¿Qué tal si rodáis partes de películas que os gusten? Os podéis disfrazar con lo que tengáis por casa y grabar vuestras escenas favoritas. Incluso podéis mandar los vídeos a vuestros amigos o familia y animarles a hacer lo mismo.

- También podéis hacer lecturas en alto. En el caso de los más pequeños, seréis los padres o hermanos/as mayores los que lean, pero los de 5 años ya podéis empezar a leer algunos cuentos sencillos :)

- Experimentos en casa: Aquí os dejamos los links de algunas páginas que muestran experimentos muy sencillos para hacer con los peques:

  https://didactalia.net/comunidad/materialeducativo/recurso/experimentos-para-nios-preescolar-y-primaria/a6fa3184-3845-475e-b87b-866a92edae0c https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os

- Búsqueda del tesoro. A los niños/as les gustan los juegos que implican encontrar pistas, resolver acertijos y pasar pruebas. Por eso, la búsqueda del tesoro es un entretenimiento que siempre les resulta muy atractivo. Es muy fácil de organizar y los peques pueden entretenerse durante horas.

- Cocina con ellos. La hora de hacer el almuerzo o la cena puede ser un buen momento para compartir con los peques y aprovecharlo para que aprendan a

hacer sus recetas favoritas. Aquí podéis encontrar páginas con recetas muy sencillas:

https://www.pequerecetas.com/

https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/recetas-de-cocinacon-ninos.html

https://www.guiainfantil.com/1266/cocinando-con-ninos.htm

- Práctica el yoga con ellos. Esto les ayudara a estar más relajados a través de ejercicios de respiración de una manera muy divertida. Os dejamos algunos enlaces para que los busquéis y hagáis las sesiones en familia.

https://youtu.be/t8748OWc1nQ

https://youtu.be/MI1S5rM0ou0

https://youtu.be/MI1S5rM0ou0

Recordad que son días difíciles para todos, pero especialmente para los peques que necesitan mucha rutina y mucha actividad. Por ello, os invitamos a planificar la semana para que sea todo más fácil. Os dejamos a modo de ejemplo una pequeña planificación semanal para que os organicéis mejor (en la parte que está en blanco podéis incluir los deberes propuestos por los maestros y maestras del cole):

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Calendario especial cuarentena						
16 Hacer un mini teatro	17 Preparar una receta con mamá y papá	18 Preparar regalo de papá para el día del padre	19 Contar historias de miedo	20 Imitar animales	21 Hacer un mural con fotos	22 Hacer un concierto con objetos caseros
23 Hacer una acampada en el salón	24 Hacer un experimento científico con material casero	25 Inventar letra de canciones tradicionales	26 Jugar al veo veo	27 Pintarnos la cara con los cosméticos que hay en casa	28 Hacer una fiesta de pijamas	29 Leer nuestro cuento favorito y contar un resumen a papá y mamá
30 Hacer una maratón de juegos de mesa	31 Jugar a las sombras en las paredes de casa	¡Yo me quedo en casa!				

Esperamos que estas recomendaciones os hayan sido de ayuda. Recordad que esto es temporal y que debemos colaborar **quedándonos en casa** para que todo esto termine cuanto antes y podamos volver al cole y seguir con nuestras rutinas.

¡¡¡UN ABRAZO MUY GRANDE DE PARTE DE TODOS LOS MAESTROS Y MAESTRAS DE INFANTIL!!!